

Filet de bar poêlé, bouillon de petits légumes à la tomate



Pour 4 personnes

4 filets de bar (ou autre poisson blanc)
2 grosses poignées de petits pois surgelés
8 asperges vertes, les têtes uniquement
1 grosse poignée de pois gourmands, préparés
4 belles tomates bien mûres, pelées épépinées et coupées en petits dés
1 échalion (ou 2 ou 3 échalotes selon leur taille), ciselé
2 gousses d'ail, dégermées et ciselées
QS huile olive
1 bon verre de vin blanc (j'adore le Noailly-Prat)
100 ml bouillon de poisson (reconstitué du commerce pour moi)
QS sel, poivre
Riz vapeur pour servir

Dans une sauteuse, chauffer un peu d'huile d'olive et faire suer à feu moyen l'échalote et l'ail.

Quand ils sont fondus, ajouter le vin blanc, les tomates, le bouillon de poisson, saler, poivrer et laisser réduire tout doucement.

Pendant ce temps, cuire les petits pois selon les indications sur le paquet, les pois gourmands environ 3 minutes à l'eau bouillante salée (tester régulièrement leur cuisson) et les têtes d'asperges environ 5 minutes - à l'eau bouillante salée aussi. Les légumes doivent être cuits mais très croquants. Rafraîchir les légumes pour en stopper la cuisson, réserver.

Dans une poêle assez grande pour tenir les 4 filets, chauffer un peu d'huile d'olive. Déposer les filets sur feu moyen, saler, poivrer.

Pendant ce temps, mettre les légumes à réchauffer dans le bouillon à la tomate, goûter, rectifier l'assaisonnement.

Quand la 1^{ère} face du poisson est dorée, tourner délicatement les filets sur l'autre face quelques minutes encore, saler, poivrer.

Pendant ce temps, dans chaque assiette, déposer du riz cuit, puis arroser du bouillon et des petits légumes, placer les filets de poisson, décorer avec les asperges.